

Ungewissheit

Un·ge·wiss·heit
/Úngewissheit/

Substantiv, feminin [die]

das Ungewisssein; Zustand, in dem etwas nicht feststeht, "eine lähmende, quälende Ungewissheit"

Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

welches Wort könnte die derzeitige Lage wohl besser beschreiben als dieses: Ungewissheit. Wann wir unsere Pizza wieder im Restaurant essen dürfen? Ungewiss. Wann wir wieder in den Urlaub fliegen können? Ungewiss. Ob die anstehenden Prüfungen in Präsenz oder online stattfinden werden? Ungewiss. Welche Kurse wir in welcher Form im nächsten Semester belegen können? Ungewiss.

Aus motivationspsychologischer Sicht ist diese Ungewissheit denkbar ungünstig. Nichts regt so sehr zum Nichtstun an, wie ein Zustand, bei dem man nicht konkret vor Augen hat, worauf man sich überhaupt einstellen kann. Unser Gehirn bevorzugt klare, überschaubare Handlungspläne, bei denen man im besten Fall vorhersagen kann: Wenn ich mich jetzt so verhalte, werde ich sehr wahrscheinlich das damit erreichen. Wenn ich so für die Prüfung lerne, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich auch mit einer guten Note bestehe. Momentan ist das aber alles nicht so einfach vorherzusehen und deshalb steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass wir passiv werden und Dinge vor uns herschieben.

Das alles ist nicht immer leicht auszuhalten und kann ziemlich frustrierend sein. Was uns dabei helfen kann, um diese Zeit nicht einfach nur „abzusitzen“, ist ein Perspektivwechsel.

Stellen wir uns dazu einmal eine Situation vor, in der uns Ungewissheit gar nicht so sehr zu schaffen macht: Eine Urlaubsreise zum Beispiel. Auf Reisen in fremde Länder weiß man auch nie so genau, was auf einen zukommt. Man kennt sich nicht aus, man hat noch nicht konkret vor Augen, wie die nächsten Tage ablaufen werden und man ist gezwungen, sich immer wieder neu zurechtzufinden. Während so einer Reise, erleben wir Ungewissheit aber gerade als Salz in der Suppe, als das, was alles ein bisschen aufregender erscheinen lässt. Statt antriebslos im Airbnb rumzuhängen, werden wir aktiv. Wir fragen uns:

Wie könnte ich die nächsten Tage für mich angenehm gestalten?
Was muss ich unbedingt gemacht/gesehen/gegessen haben?
Was würde mir das Gefühl geben, meine Zeit sinnvoll genutzt zu haben?
Was möchte ich später von dieser Reise berichten können?

Aber auch:

Was gibt mir auf dieser Reise Sicherheit?
Wer soll mich begleiten?
Was schafft eine angenehme Struktur und Routine für mich?

Wir möchten dich mit diesem Newsletter dazu einladen, die aktuell so herausfordernde Zeit einmal als eine Art Reise zu betrachten und dir diese Fragen auch für deine jetzige Lebenssituation zu stellen.

Übertragen auf dein Studium können solche Reflexionsfragen hilfreich sein, um wieder ein bisschen mehr Handlungsmotivation zu bekommen: Was von meinem aktuellen Lernstoff interessiert mich

besonders? Was davon möchte ich auch noch nach der Prüfung behalten und wieso? Wie kann es mir gelingen, mich regelmäßiger damit zu beschäftigen?

Wenn ich nicht weiß, ob mein Auslandssemester stattfinden oder ich mein Praktikum machen kann, darf ich die erzwungene Pause auch noch einmal nutzen und fragen: Warum ist mir das eigentlich so wichtig? Was erhoffe ich mir davon? Gibt es vielleicht noch andere Wege, das zu erreichen? Wie kann ich die Zeit, die ich nun anderweitig zur Verfügung habe, sinnvoll nutzen?

Als kleine Arbeitsanregung gibt es in diesem Monat ein Arbeitsblatt, auf dem ihr die oben erwähnten Fragestellungen noch einmal finden und bearbeiten könnt.

Wir wünschen euch weiterhin eine gute Zeit, freuen uns wie immer über Feedback, Anregungen und Rückfragen und hoffen gemeinsam, dass diese Corona-Reise bald auch wieder ein Ende haben wird.